



COLUMNEN 17 JULI 2023

MICHAEL TOPHOFF

‘... HELEMAAL ZEN!’

Auteur: Dr. Michael Tophoff

2 MIN

‘Ik voel me helemaal zen!’ In kantoortuin, op Twitter en Instagram, je komt het overal tegen, in de context van sauna, wellnesscenter of mindfulnesscursus – heerlijk relaxed en gelukkig.

Grammaticaal gezien gaat het hier bij ‘zen’ om een bijwoordelijke bepaling. Oorspronkelijk echter is zen in het Japans een zelfstandig naamwoord, afgeleid van het Chinese ‘chan’ dat contemplatie of meditatie betekent. Een mooi voorbeeld dus van een westerse, postkoloniale houding, van waaruit een Japans concept uit de religieuze context wordt gerukt om te worden getransformeerd tot wellness. Is dat erg? Het lijkt me prima, en vooral een kwestie van smaak. Je heerlijk zen voelen naast een Boeddhabeeld van de Dekatuin... weinig mis mee.

Er is inderdaad weinig mis mee, zolang je je ervan bewust bent dat dit soort zen met de echte zen niets te maken heeft. Meditatie wordt sinds mensenheugenis in de diverse religieuze tradities beoefend. De laatste jaren komt het steeds meer in de algemene belangstelling te staan, niet in de laatste plaats omdat veel wetenschappelijk onderzoek op de positieve effecten ervan wijst. Doorgaans mediteert men met een helder doel voor ogen. Om dichterbij God te komen, zichzelf dieper te leren kennen, zich beter te voelen, of om minder depressief te worden.

Zenmeditatie is iets totaal anders. Zenmeditatie is een paradox. Zo wordt enerzijds meditatie in het boeddhisme gezien als een van de belangrijkste instrumenten om de bevrijding uit het lijden te bereiken – het boeddhistisch ideaal. Daar staat lijnrecht de definitie tegenover die men in zenkringen aan meditatie geeft: namelijk ‘gewoon zitten’.

Gewoon zitten is buitengewoon. Als we zitten is hier doorgaans een doel aan verbonden, we gaan zitten om te... Bij zenmeditatie echter ga je twintig minuten zitten, en dat is het dan. Geen doel, geen verwachting, geen verlangen, geen verleden, geen toekomst. Gewoon zitten, punt.

Helaas, vanuit de neuropsychologie weten we dat ons brein nooit stilstaat, dat er altijd verlangens, verwachtingen, verleden en toekomst zijn. Dat zou betekenen dat zenmeditatie onmogelijk is. Toch is dat niet zo. Bij het gewoon zitten, zonder doel, laat men gebeuren wat er gebeurt, dus de verlangens, de verwachtingen, het verleden, de toekomst mogen opkomen en mogen vervagen. En de mediterende zit daarbij en kijkt ernaar.

Vanuit zenboeddhistisch perspectief hoeft de mens er niet naar te streven om een Boeddha te worden – hij is het al. Dus als je mediteert, manifesteer je dat je een Boeddha bent, een Verlichte.

Dat is nog eens andere koek dan de zen van de sauna en het wellnesscenter. Beter? Geen idee. Anders? Beslist.

Over

Dr. Michael M. Tophoff is klinisch psycholoog en theoloog. Hij doceert personal skills aan de UvA Business School (Emia-EPDA), en is research fellow aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Een artikel aanleveren? Lees onze [auteursinstructies](#).

0 LIKES

REACTIES (0)

WILT U OOK EEN REACTIE PLAATSEN?

Voor het plaatsen van een reactie vereisen wij dat u bent ingelogd. Heeft u nog geen account? Registreer u dan nu. Wilt u meer informatie over deze vereiste? Lees dan ons [privacyreglement](#).

REGISTREREN

INLOGGEN

Lees meer over dit onderwerp:



MICHAEL TOPHOFF

DE TRAGIEK VAN SLECHT CONFLICTMANAGEMENT

DR. MICHAEL M. TOPHOFF
3 MIN | COLUMNEN | 19-04-2022

Het conflict tussen Rusland en Oekraïne is uitgegroeid tot een oorlog. Een tragisch schoolvoorbeeld van slecht...

LEES MEER



MICHAEL TOPHOFF

WOKE CAPITALISM

DR. MICHAEL M. TOPHOFF
3 MIN | COLUMNEN | 1-04-2022

Kapitalisme is in, nu meer dan ooit. Tot ongenoegen van links – bij oppervlakkige beschouwing althans. Wat is h...

LEES MEER

Zoeken...

FSV RISK ADVISORY

We hebben een nieuwe naam!

ONE
RISK ADVISORY

ONE Risk Advisory is de nieuwe naam van FSV Risk Advisory. Onze nieuwe naam laat nog beter zien wie we zijn en wat we doen. Zo zijn we u nog beter van dienst!

Internal Audit Quality Assessment
Risk Management Quality Assessment

- veel ervaring
- veel toegevoegde waarde
- assessments op afstand mogelijk

Robert Bogstra | Partner | +31 651267451 | r.bogstra@oneriskadvisory.nl

www.oneriskadvisory.nl

CIA Certified Internal Auditor

Certified Internal Auditor
Distant Learning
CIA Certificate Program

Register Today

The Institute of Internal Auditors European Institute



CIA Certified Internal Auditor

Certified Internal Auditor
Distant Learning
CIA Certificate Program

Register Today

The Institute of Internal Auditors European Institute



ACCOUNT

Registreren
Mijn account
Wachtwoord vergeten

CATEGORIEËN

Interviews
Artikelen
Rubrieken
Columns
Podcasts

INFORMATIE

Audit Magazine
Archief Audit Magazine
Privacybeleid
Spelregels reacties
Auteursinstructies

IIA

Auditmagazine.nl is een uitgave van het IIA (Instituut van Internal Auditors)

